

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя  
общеобразовательная школа № 5 имени Героя Советского Союза В.Ф.Кравченко  
городского округа Сызрань Самарской области  
структурное подразделение, реализующее общеобразовательные программы дошкольного  
образования «Детский сад № 1»

**Авторская методическая разработка,  
созданная в ходе реализации плана работы инновационной площадки  
«Реализация образовательной системы «Учусь учиться» на дошкольном  
уровне образования» на 2022-2023 учебный год,  
Непосредственно- образовательная деятельность с воспитанниками  
подготовительной к школе группы «Правильная осанка»**

2022г.

**Ф.И.О. педагога:** Пальцева Наталья Геннадьевна, инструктор по физической культуре

**Номинация:** образовательная ситуация с дошкольниками

**Образовательная область:** Интеграция образовательных областей: «Физическое развитие», «Познавательное развитие», «Социально – коммуникативное развитие».

**Возрастная группа:** подготовительная группа

**Тема:** «Правильная осанка»

**Цель:** Формировать у детей познавательную активность через экспериментальную деятельность, развивать умение давать оценку своей деятельности

**Задачи.**

1. Формировать представление о правильной осанке способах сохранения правильного положения тела во время различной деятельности

2. Закреплять умение чтения плана-схемы.

3. Совершенствовать

- навыки выполнения ОРУ;
- умение выполнять упражнения: ходьбе по гимнастической скамье, с мешочком на голове; перешагивание бруски правым и левым боком с мешочком на голове, ходьба по канату боком с мешочком на голове.
- прыжки на фитболах.

Развивать:

- основные физические качества: ловкость, силовые, координацию, выносливость, равновесие, гибкость;
- потребность в двигательной активности;
- положительную эмоциональную реакцию на двигательную активность;
- умение слушать и выполнять задания по инструкции, работать в команде.
- познавательные процессы: двигательную память, ориентировку в пространстве, самостоятельность в выполнении движений.
- содействовать формированию у детей осознанного отношения к физкультуре как способу укрепления и тренировки организма,
- дружеских взаимоотношений друг с другом,
- настойчивость в достижении положительных результатов,
- умение быть ответственными, организованными, целеустремленными.

**Дидактические материалы:** видеоролик с озвучиванием произведения К.И. Чуковского «Скрюченная песня», карточки со схематичным изображением ОРУ. Правила по формированию правильной осанки, схематично изображенные на карточках по количеству детей

**Оборудование:** 2 гимнастических скамейки, 6 набивных мешочков (вес 150 гр), 10 брусков, фитболы, канат.

### **Ход образовательной ситуации**

#### **Введение в ситуацию**

Дидактическая задача: мотивировать на включение в деятельность.

Инструктор по физической культуре показывает детям видеоролик с исполнением произведения К.И. Чуковского «Скрюченная песня»

- Дети, что случилось с героями стихотворения? (*У героев стихотворения искривлены руки, ноги, спина*)

- Когда у человека сутулые плечи, голова опущена, спина согнута, про таких людей говорят, что у них неправильная осанка.

- людей с неправильной осанкой можно встретить не только в сказках и литературных произведениях, но и, к сожалению, в обычной жизни

- А вы хотите помочь тем, у кого есть нарушения осанки? (*Да*)

-Сможете помочь? (Да)

### **Актуализация знаний**

Дидактическая задача: актуализировать знания детей о правильной осанке, правильном положении тела при выполнении различных упражнений;

о общеразвивающих упражнениях, которые укрепляют мышцы спины;

развивать обще - учебные умения: чтение рисунков, схем, выполнение упражнений по схеме.

-Дети, что такое правильная осанка.? (*Ровная прямая спина, плечи развёрнуты, голова приподнята*)

- Правильно, ученые провели наблюдения. Оказалось, что если человек низкого роста, но держится прямо, кажется выше. А вот высокий, но сутулый - ниже.

Люди с правильной осанкой радуют глаз. Но дело не только в красоте, у человека правильно формируется скелет. Плохая осанка приводит к перенапряжению мышц, связок и сухожилий, которые прикрепляются к позвоночнику. От этого перенапряжения болит спина. При правильной осанке легче работать сердцу лёгким и другим важным органам.

-Что помогает сохранять правильное положение тела (*Позвоночник*)

-А что поддерживает позвоночник в правильном положении (*Мышцы спины*)

-Что помогает тренировать мышцы и делает их сильными (*Физические упражнения*)

-Правильно. Физических упражнений очень много и они очень разнообразные и воздействуют на разные группы мышц. Сейчас я предлагаю вам вместе со мной выполнить весёлую гимнастику, а во время выполнения обратите внимание на какие группы мышц шла нагрузка.

Все ребята дружно встали

(Выпрямиться)

И на месте зашагали.

(Ходьба на месте.)

На носочках потянулись

(руки поднять вверх),

А теперь назад прогнулись.

(Прогнуться назад, руки положить за голову.)

Как пружинки, мы присели

(присесть),

Всё мы выполнить успели

(Встать).

-Дети, какие мышцы были задействованы во время этой гимнастики? (рук, ног, спины)

Ребята, посмотрите на карточки с изображением упражнений. Все упражнения на этой карточке вам знакомы? (Да.), Предлагаю вам выбрать упражнения для мышц спины и вместе выполнить их.

Игровое упражнение «Делай как я» (Приложение №1)

Цель: определить по схеме вид упражнения и воспроизвести его.

-Молодцы, все справились с заданием. Мы выполнили упражнение, которые делают мышцы спины сильными и этим помогают сохранять правильную осанку.

### **Затруднение в ситуации**

Дидактическая задача: смоделировать ситуацию, в которой дети сталкиваются с затруднением. Создать мотивационную ситуацию:

- А каким способом можно проверить свою осанку и точно определить, что она правильная? Как мы будем это делать?

*Вероятнее всего у детей возникнут трудности и противоречия с ответами.*

-Дети, вы смогли придумать способ проверки осанки? (Нет)

**«Открытие» нового знания (способа действия)**

Дидактическая задача: формировать у детей представления о способах контроля осанки в различных положениях тела; развивать стремление преодолевать трудности. - Где вы можете узнать, как проверить осанку?? (Спросить у того, кто знает.). (Спросить у тех, кто знает!), (Спросить у Вас.), (Спросить у взрослых.), (Посмотреть видео интернете.)

- Ответить на ваш вопрос поможет схема (Приложение 2) Разберём её вместе. (Чтобы определить правильная осанка или нет, нужно подойти к стене, прижаться к ней спиной). Правильно, обратите внимание, что точек соприкосновения со стеной всего четыре. Это затылок, подбородок приподнят; лопатки, плечи развёрнуты в стороны, ягодицы и пятки. Между спиной и стеной должна помещаться только ладонь. Подойдите к стене и проверьте свою осанку. Зафиксируйте положение тела возле стены, отойдите от стены, не меняя положения тела, это положение нужно сохранять в течение всего дня. Можно иногда подходить к стене и проверять свою осанку. Но за осанкой необходимо следить не только когда стоим или идём, но и в то время когда мы сидим. Проведем опыты, которые покажут нам значение правильной осанки.

#### Опыт 1

- Сидя, положите ладошки на ребра, выпрямите спину, ноги поставьте под прямым углом. Вдохните глубоко. Что почувствовали ваши ладошки? (Они поднялись вверх, значит, в легкие попало много воздуха). Наклонитесь низко к столу, ноги согните. Положите ладошки на ребра. Вдохните глубоко. Что почувствовали ваши ладошки? (Ладонки почти не поднялись – легкие наполнились плохо).

#### Опыт 2

- Сядьте, спину выпрямите, положите ладошку на желудок. Теперь согните спину. Что произошло с вашей ладошкой? (Она сжалась). - Точно так же сжался ваш желудок. Легко ли ему работать в таком положении? (Он не может работать всей поверхностью.) Сделайте вывод. (При неправильной осанке страдают внутренние органы) Что нужно делать, чтобы наши внутренние органы не страдали? (Держать правильную осанку)

#### **Включение» нового знания в систему знаний и умений ребёнка**

Дидактическая задача: формирование умения детей самостоятельно применять усвоенное знание.

- Дети, на занятиях по физической культуре можно контролировать свою осанку с помощью специально подобранных упражнений с использованием спортивного инвентаря. Выберите из инвентаря нашего спортивного оборудование, с помощью которого можно сделать упражнение на формирование правильной осанки во время ходьбы.

Дети выполняют упражнения на равновесие:

1. Ходьба по гимнастической скамье с мешочком на голове
2. Перешагивание через бруски с мешочком на голове
3. Ходьба по канату боком с мешочком на голове

- В спортивном зале есть оборудование, которое поможет вам контролировать осанку в положении «сидя», на этом спортивном оборудовании можно делать не только упражнения сидя но и сидя прыгать, передвигаясь по залу и даже играть в догонялки. Что это за спортивное оборудование? (Фитболы)

Подвижная игра «Салки на фитболах»

Цель: развивать ловкость, быстроту, скорость, координацию движений, умение удерживать тело в правильном положении: спину прямо, ноги расставлены на ширину плеч, под углом 90°.

### **Осмысление (итог):**

Дидактическая задача: формировать первичный опыт осмысления собственной деятельности, фиксации достижения запланированного результата и условий, которые позволили его достичь.

-Скажите, дети, что нового вы сегодня узнали? (*Способ проверки осанки*) Помогли кому-то? (*Помогли людям с неправильной осанкой определить правильное положение тела*) Как вы думаете, тот способ проверки осанки смогут использовать окружающие вас люди? (*Да*). А вам самим такой способ проверки осанки пригодится? (*Да*) Что ещё необходимо делать регулярно, чтобы осанка формировалась правильно (*Ещё нужно постоянно выполнять упражнения, которые помогают формировать правильную осанку*) Я предлагаю вам составить правила, которым вы будите следовать каждый день.

Правила для поддержания правильной осанки.

1. *Выполнять упражнения по укреплению мышц туловища.*

2. *Правильно сидеть за столом, на стуле, не горбиться.*

3. *Стоять и ходить с максимально прямой спиной.*

4 *Применять способ проверки осанки*

-Молодцы! Вы правильно и подробно составили рекомендации по формированию правильной осанки. Я приготовила карточки вам в подарок с правилами сохранения осанки, которые вы сейчас сами составили и хочу вам раздать их, для того, чтобы вы их никогда не забывали и помогали себе и окружающим сохранять правильную осанку (Приложение №3)

### **Используемые источники**

<https://infourok.ru/fizminutka>

<https://nsportal.ru/nachalnaya>





